



**Als nostres menús:**

- \*La fruita és variada, de temporada proximitat
- \*Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
- \*Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.



- \*El pa al menjador a l'escola és del Forn Quixal, amb qui compartim el gust pels aliments de qualitat i proximitat.
- \*Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- \*Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.



Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

*Miriam Ubach*

**Com  
planifiquem  
el teu dinar?**



Verdures  
crues/cuïtes:  
a cada àpat



Carn blanca:  
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,  
arròs:  
a cada àpat



Carn vermella:  
1 cop / setmana



Llegums:  
1-3 cops / setmana



Peixos:  
1-2 cops / setmana



Ous:  
1-2 cops / setmana



Làctics:  
1 cop / setmana



Oli d'oliva:  
a cada àpat



Fruita fresca:  
4-5 cops per setmana



Aigua:  
6-8 gots / dia

## JUNY 2022 sense gluten, kiwi, lactics, soja, enciam

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida de pasta sense gluten amb tomàquet i alvabrega	Sopa amb brou vegetal i pasta sense gluten	Crema de carbassa i pera
			Filet de rap al forn amb cogombre i olives	Truita de patata i espinacs amb tomàquet i olives	Paella d'arròs amb pollastre
			Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet i olives)	Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures	Sopa amb brou vegetal i pasta sense gluten	Pèsols amb patata saltejats amb ceba i pernil serrà
	Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat	Truita d'espinacs i patata amb cogombre	pasta sense gluten amb boonyesa vegetal (tomàquet, ceba i soja texturitzada)	Filet de gall amb pastanaga i blat de moro	Pollastre al forn al romaní amb cogombre i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	pasta sense gluten saltada amb carbassó, pastanaga i pebrot vermell	Bròquil bullit amb patates	Crema de pastanaga	Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i olives	Cigrons estofats o Amanida de cigrons
	Gall dindi arrebossat sense gluten amb amanida	Cuixetes de pollastre al forn amb pastanaga	Cigrons a la catalana	Mandonguilles de salmó amb verdures	Truita de patata i ceba amb tomàquet i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de soja	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
4	Mongeta tendra bullida amb patata	Sopa de peix amb pasta sense gluten	Amanida de pasta sense gluten amb pastanaga, tomàquet i olives		
	Llenties estofades o Amanida de llenties	Truita de patata i carbassó amb tomàquet	Contracuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					